

SAMLINGSBESKRIVELSE: FRAMTID OG DRØMMER

9. TRINN - ROBUST UNGDOM (Revidert 2025)



www.robustungdom.no

TEMA	FRAMTID OG DRØMMER	FORMÅL
Samling innhold	Til denne samlingen anbefaler vi at skolen kjøper inn den norske utgaven av boken "Factfulness" (2018) av H. Rossling. Samlingen handler om betydningen av å drømme, ha mestringstro og fremtidshåp. Det er viktig å tro på egne ressurser, lære å sette seg mål, og arbeide for å nå dem. Hjernen kan sammenlignes med en muskel – den blir sterkere og smartere når du trener den. Når du strever med å lære noe nytt, betyr det at du lærer, – ikke at du er dum. Det er viktig at vi kan fremheve andres styrker og gi andre tro på seg selv. Barn og unge trenger å kjenne at voksne tror at de kan. Det er lett å tro at alt var bedre før og miste håp. Men forskning viser at det motsatte er tilfelle på nesten alle områder. Innsats nytter. Om vi ser det som er vanskelig, vil vi gå glipp av alt som er mulig.	Lære å drømme, sette mål og hjelpe hverandre til å tror at vi klarer
Organisering	• 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet • Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes • Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder • Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før	
Mål elever	• Jeg har lært at det er viktig å drømme om framtiden • Jeg har lært hvor viktig det er å ha tro på mennesker - at alle kan bli til noe, også jeg • Jeg vet mer om fremgangen i verden og at innsats nytter	
Mål lærere	• Jeg hjelper elevene til å tro på seg selv • Jeg hjelper elevene til å våge å drømme om framtiden • Jeg forteller elevene om fremgangen i verden og at innsats nytter, så ofte jeg kan • Jeg hjelper elevene til å kjenne at de hører til, at det er bruk for dem, at de vil bli savnet om de ikke kommer, og at de kan få til mer enn de tror.	



Husk	• Post-it lapper til alle • Til øvelsen «Samarbeidslæring – uavsluttet setning»: Kopiere opp uavsluttede setninger og klippe dem opp i strimler. Étt sett til hver gruppe	
Tips	• Lese instruksjonen til «Nærværstrening: 3 minutters avslapning og ro i klassen» sakte slik at elevene rekker å forestille seg det du leser. Ta pause mellom hver setning. • Prioriter tid til å leke • Lage en tidsplan. Planlegg hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse • Følge med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre • Du kan gjøre tilpasninger til behovene i din klasse. Rekkefølgen på aktivitetene kan byttes om	
20 min	Gammel mann Alle har hver sin stol. Stolene står spredd rundt i klasserommet. Pultene ryddes vekk. Én står i midten, og én stol står tom. Den som er i midten skal prøve å sette seg på den ledige stolen, MEN MÅ GÅ MED MUSESKRITT. (Det er lov til å gå fort, men med museskritt). De som allerede sitter på en stol skal prøve å forhindre dette, ved å sette seg på den ledige stolen. Alle må gå med museskritt. Katt og mus En elev som har lyst, pekes ut til å være katt og en til å være mus. Resten danner en ring ved å holde hverandre i hendene. Midt i ringen står musen og utenfor står katten. Elevene som utgjør ringen, hjelper musen ved å hindre katten i å komme inn. Når katten skal forsøke å komme inn i ringen, senker elevene armene. Om katten klarer å komme inn, slipper man raskt musen ut (løfter opp armene). Leken fortsetter til katten lykkes i å fange musen. Ny katt og mus pekes ut. Se leken her: https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=ViyGoYzN_Ng&feature=emb_logo	Fellesskap Lek og moro



5 min	Line-up – etter alfabetisk rekkefølge på fornavn Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper med fire i hver.	Dele i grupper
	Lag gruppebord med fire på hver gruppe	
10 min	Nærværstrening: 3 minutters avslapning og ro i klassen Spill gjerne dempet meditasjonsmusikk, for eksempel: https://www.youtube.com/watch?v=Er4oqBGuhkw Denne gangen ledsaget av en fortelling om positive forventninger: Lyset dempes. Alle finner en komfortabel stilling. Trekk pusten dypt og pust med magen. Lærer leser følgende med rolig stemme, i sakte tempo, med mange pauser: 1. "Lukk øynene. La tankene dine gå til et sted du liker å være. Et godt sted for deg. Se deg rundt. Legg merke til hva du ser. Legg merke til hva du hører. Gå litt rundt. Legg deg ned på dette stedet. Her er du trygg. Du er beskyttet. Du kan være deg selv. Så får du øye på en kiste. Du går bort til kisten og åpner den. Det er en gave til deg. Det står at du har fortjent en gave. Du har jobbet så hardt. Du prøvde og ga ikke opp. Du gjorde så godt du kunne. Det er det viktigste. Ved side av gaven ligger en konvolutt. Det står at du får penger også, fordi du er en bra person som kan bruke pengene til noe fornuftig. Ved siden av kisten oppdager du god mat. Du skjønner at det er til deg, og du blir takknemlig. Maten lukter godt. Du spiser, drikker og sover litt. Så våkner du gradvis opp fra det gode stedet." 2. "Åpne øynene gradvis. Strekk deg litt" 3. "Stram musklene i hele kroppen og slapp så av. Gjenta tre ganger" 4. "Trekk pusten dypt inn gjennom nesen. Gjør det fire ganger. Legg merke til hvordan luften går inn, og slipp den rolig ut igjen"	Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile, og skape positive tanker
5 min	Takknemlighetsøvelse Alle på gruppen deler med de andre. Ordstyrer styrer ordet. Lærer gir et lite eksempel først. • Del noe du er takknemlig for, for eksempel noe som har skjedd, eller noe andre har gjort eller sagt som du ble takknemlig for	Øve på takknemlighet



5 min	Se filmklippet "Du så meg" – episode 3, på NRK.no: https://tv.nrk.no/serie/dusaameg/sesong/1/episode/3/avspiller	Ta andres perspektiv
10 min	Fire hjørner – fire handlingsalternativer. Hva gir oss tro på oss selv og framtiden? Lærer leser opp alternativer som hører til de fire hjørnene i klasserommet. Elevene velger hjørne og et svaralternativ. Snakk litt sammen i hvert hjørne; hvorfor valgte du dette hjørnet? Lærer ber om en begrunnelse fra hvert hjørne. Det er lov til å endre mening/bytte hjørne underveis. Hvilket hjørne velger du? Ulike ting er viktig for ulike mennesker. Hva gir meg tro på meg selv: 1) At andre har tro på meg (lærere, foreldre, venner) 2) At jeg får til noe vanskelig 3) At jeg kan gjøre ting jeg synes er gøy 4) Annet	Tenke og høre på andre
10 min	Samarbeidslæring: Fullføre setning • Jobb i grupper • Setningene er klippet opp og ligger med teksten ned på bordet • Lærer gir et eksempel først • 1'erne i gruppen starter med å trekke en setning. Setningen skal avsluttes med et eksempel som kan deles med gruppen • Setningen legges tilbake nederst i bunken, og kan trekkes på nytt av noen andre • Turen går videre til 2'erne og så videre • Øvelsen avsluttes etter 10 min <i>Fullføre setning</i> En drøm jeg har... (lærer gir et eksempel) I framtida håper jeg... Det viktigste for meg i framtida er... Akkurat her og nå er jeg takknemlig for... For meg selv ønsker jeg at framtida... For hele verden ønsker jeg... Om ti år er jeg...	Reflektere , lytte og utvikle tanker sammen



	Jeg har lyst til å bli ... I framtida gleder jeg meg til...	
15 min	Steg for å nå målene dine i framtiden 1) Det pekes ut ordstyrer, talsperson og sekretær på hver gruppe 2) Skriv ned en av dine drømmer/mål på en post-it lapp. Drømmene kan gjelde familie og venner, fritid, utdannelse, jobb og karriere, bosted eller reise 3) Samle i en bunke midt på. Ordstyrer trekker en lapp og leser opp 4) Gruppen finner ut: Hvilke steg er nødvendig for å nå målet? Vær kreativ! Mye er mulig! Sekretæren noterer Fellessamtale: Talspersonen fra hver gruppe legger frem ett av målene, og stegene for å komme dit, for resten av klassen.	Tenke kreativt om mål og få ideer til hvordan å nå dem
15min	Ekstraoppgave: Skriv et oppmuntrende brev til en som skal begynne på ungdomsskolen. Gi noen gode råd for 1) hvordan klare å gjøre skolearbeidet på en god måte, og 2) hvordan få et godt klassemiljø. Bruk eksempler fra eget liv. <i>Flere studier viser at en slik skriveoppgave kan virke bevisstgjørende på egen innsats, og føre til bedre faglige resultater for brevskriveren (Eskreis-Winkler et al., 2019).</i>	Repetere og styrke troen på egne evner og mulighet
5 min	Sett dere i ring: Evaluering og oppsummering Lærer forteller selv: Hva har jeg sett, hørt og lært? • Kast eller send en pute rundt i ringen. • Den som får puten kan si noe om: – Hva har jeg begynt å tenke på? – Hvorfor gjør vi dette? • Det er lov til å si pass	

Anne-Kristin Imenes

Ressurser:

- Eskreis-Winkler, L., Milkman, K. L., Gromet, D. M. & Duckworth, A. L. (2019, 23. juli). A large-scale field experiment shows giving advice improves academic outcomes for the advisor. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. <https://doi.org/10.1073/pnas.1908779116>
- NRK. (u.å.). *Du så meg – episode 3* [Videoklipp]. Hentet fra <https://tv.nrk.no/serie/dusaameg/sesong/1/episode/3/avspiller>
- Rosling, H., Rosling, O. & Rosling, A. R. (2018). *Factfulness. Ti knep som hjelper deg å forstå verden*. Oslo: Cappelen Damm.
- Seligman, M. (2011). *Flourish. A New Understanding of Happiness and Well-Being – and How to Achieve Them*. London: Nicholas Brealey Publishing.



Samarbeidslæring: Fullføre setning”

(klipp opp)



www.robustungdom.no

En drøm jeg har...

I framtida håper jeg...

Det viktigste for meg i framtida er...

Akkurat her og nå er jeg takknemlig for...

For meg selv ønsker jeg at framtida...

For hele verden ønsker jeg...

Om ti år er jeg...

Jeg har lyst til å bli ...

I framtida gleder jeg meg til ...

